



# MENÚ ABRIL 2024

## PLATO TRADICIONAL: MEXICO

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	<b>FESTIU</b> 				
	LUNES DE PASCUA				
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COMIDA	<b>ARROZ 5 DELICIAS:</b> jamón, guisantes, tortilla, zanahoria y pimiento rojo  CROQUETAS DE POLLO (1,2,3,4,6,7,14)  OLIVAS, LECHUGA Y MANZANA  FRUTA DEL TIEMPO	GARBANZOS ALIÑADOS CON ATUN Y TOMATE (4)  TORTILLA FRANCESA (3)  SALTEADO DE BROCOLI Y PATATA  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA  ALBONDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)  <b>ARROZ HERVIDO</b>  YOGURT (7)	<b>GUISO DE ALUBIAS CON VERDURA</b>  MERLUZA A LA ESPALDA (4)  CANONIGOS, ZANAHORIA RALLADA  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>MACARRONES A LA NAPOLITANA</b> (1,3)  POLLO A LA PLANCHA  LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Lenguado a la plancha con patata y calabacín fruta del temps	Pollo con calabaza y boniato fruta del temps	Judía verde con patata + huevo duro fruta del temps	Hamburguesa a la plancha con arroz y brocoli fruta del temps	Salmón a la plancha con guacamole y chips de maíz fruta del temps
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
COMIDA	GUISO DE GARBANZOS CON BACALAO (4)  TORTILLA FRANCESA (3)  TOMATE ALIÑADO CON ORENGANO  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	VICHYSOISE DE PUERROS (7)  MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTO ROJO (4)  PATATA AL HORNO  FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CALDOSO CON CALDO DE CARNE (9)  SALCHICHAS DE CARNE DE CERDO (6,9,12)  LECHUGA, PEPINO Y PASAS  FRUTA DEL TIEMPO	<b>PURÉ DE CALABACIN, ESPINACAS Y PERA</b>  MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA, CIRUELA Y PATATA  YOGURT (7)	<b>ENSALADA DE PASTA</b> (1,3,6): jamón, tomate, y maíz  RABAS DE CALAMAR (1,14)  JUDIA VERDE SALTEADA CON CEBOLLA  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa + pollo a la plancha con pepino fruta del tiempo	Revuelto de huevo con jamón + acelgas con patata fruta del tiempo	Merluza a la plancha con quisantes y zanahoria fruta del tiempo	Ensalada + pan con aceite y queso fruta del tiempo	Arroz salteado con verduras y pavo fruta del tiempo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
COMIDA	LENTEJAS (1)  MERLUZA TORRADA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)  TOMATE, ZANAHORIA RALLADA CON MAIZ,  FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA Y MANZANA  POLLO AL CURRI  <b>ARROZ HERVIDO</b>  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS (1,3)  TORTILLA DE PATATA (3)  <b>TRAMPO CON MANZANA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ARROZ MARINERA (4)  MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZOS (4)  MESCCLA DE HOJAS VERDES, JAMÓN Y BROTES DE SOJA (6)  FRUTA DEL TIEMPO	<b>PURÉ DE ALUBIA PINTA Y ZANAHORIA</b>  GUISO DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATA  YOGURT (7)
CENA	Melón con jamón y tortilla fruta del tiempo	Lomo a la plancha con pure de boniato y alcachofas fruta del tiempo	Dorada al horno con patata y ensalada fruta del tiempo	Pollo a la plancha con humus y cruditos fruta del tiempo	Rape a la plancha con cuscús y tomate fruta del tiempo
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> (1,3,7)  HAMBURGUESA DE ATÚN (4)  LECHUGA, PEPINO, TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	<b>GUISO DE ALUBIAS ROJA</b>  <b>"FAJITAS" DE PAVO</b> (1)  PIMIENTO ROJO, VERDE Y CEBOLLA  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>			
CENA	Gaspacho + Conejo con cebolla fruta del tiempo	Sopa + tortilla con ensalada fruta del tiempo			



# MENÚ ABRIL 2024

## PLATO TRADICIONAL: MEXICO

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estàn trempades amb oli d'oliva extra verge premsat en fred</p> <p>Els nostres iogurts són naturals i no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p><b>En ocasions utilitzem pastes i arrossos integrals. Destacats en el text amb color marró</b></p> <p>Totes les nostres llegums són seques e hidratades previament abans de ser cuinades</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p><b>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</b></p> <p><b>Utilitzem un 10% de Productes ecològics, destacats en el text amb verd</b></p> <p>Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'epoca de lany.</p> <p>Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:</p>
* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.
* en cas de dieta blana i estringent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la planxa amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.
* en cas de dieta sense carn de porc per creencies religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.
Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte : Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.
<b>AQUEST ANY HEM VOLGUT INCORPORAR UN PROJECTE DE DIVERSITAT DE PAISOS, PER AQUEST MOTIU CADA MES HI HA UN PLAT TIPIC DE DIFERENTS PAISOS</b>
Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 <b>1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</b>

GUIA PER A L'ELABORACIÓ DE BERENARS SALUDABLES			
BERENAR A CASA			
ELS BERENARS HAN DE SER COMPOSTOS PELS SEGÜENTS GRUPS D'ALIMENTS:			
<b>FARINACIS</b> (a base de cereals y pseudocereals preferentment integrals tipo pa, avena, quinoa)	<b>LÀCTIC</b> (llets, iogurts, formatges) o <b>BEGUDES VEGETALS</b>	<b>FRUITA i/o FRUITS SECS i/o FRUITA SECA</b>	<b>TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS I LLEGUMS, LLABORS, OUS I EN OCASIONS ALGÜN EMBUTIT</b>
<b>EXEMPLES PER CASA:</b> llet + cereals + peça de fruita batut de ( kiwi o maduixes o taronja, grapat d'espínacs frescos i aigua) + pa moreno amb formatge o humus iogurt amb flocs d'avena i trossos de fruita llet d'ametlla + pa moreno amb formatge i figues seques llet + pa moreno amb mermelada ecològica			
<b>EL BERENAR DE L'ESCOLA POT ESTAR COMPOST PELS GRUPS PRINCIPALS DELS ALIMENTS QUE COMPONEN EL TR BERENAR O PER 3, 2 I FINIS I TOT 1 GRUP D'ALIMENTS</b>			